ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ 120/80

№ 6 (49), июнь 2023

Новинка!

СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ТОВАР

Толока

16+

6 стр
В питании важна сезонность!
Подробности в интервью с нутрициологом Екатериной АНДРЕЕВОЙ

11 стр
Высокое давление? Берегите почки!

15 стр
Из гипотоника в гипертоники — неизбежный путь

21 стр
Песни от бессонницы. Личный опыт

9 стр
Стало лучше: таблетки отменять?

До 31 августа подпишитесь на 1–е полугодие 2024 года по ценам прошлого полугодия!
Подписной индекс ПР502

ISSN 2658-7076
9 772658 707006 23006

23 стр
ЭКГ в «умных» часах: верить ли результату?
Ответ знает кардиолог Алла ДЕМИДОВА

В России провели успешные доклинические исследования нового препарата для лечения легочных сосудов, закупоренных тромбами. Ученые предложили использовать ингибитор (подавитель) фермента, который появляется как защитная реакция организма при закупорке сосуда. Фермент пытается рассосать тромб и убрать закупоривание, однако сосуды спазмируют и отекают, что может привести к летальному исходу. Ингибитор же подавляет действие ферментов и обычно используется при лечении ревматоидного артрита. Однако результаты испытаний показывают его эффективность и в борьбе с легочной гипертензией. Препарат блокирует защитную реакцию организма, позволяет снять симптомы, спасти сосуды легких, а следовательно, продлить жизнь пациенту.

Сотрудники университета Лома Линда в США поделились результатами эксперимента, проведенного на грызунах. Крысы, которых кормили жирной пищей, были более подвержены депрессии, чем их сородичи.

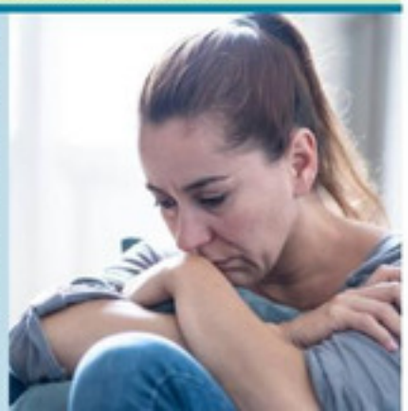
Результаты оказались применимы и к людям. Ученые считают, что опасной можно считать всю пищу, богатую насыщенными жирами. Особенно пагубно на нервную систему влияет употребление жирного мяса и молока, фастфуда и жареной еды.

Когда же дело доходит до борьбы со стрессом, нужно обратить внимание на семь продуктов, которые не только помогут стабилизировать уровень сахара в крови, но и улучшат эмоциональное и психологическое состояние. Это листья салата, индюшиная грудка, овсяная каша, лосось, черника, фисташки, черный шоколад.

Второе по распространенности в мире нейродегенеративное заболевание — болезнь Паркинсона — встречается все чаще и чаще. По оценкам глобального Фонда Паркинсона, количество пациентов с этим диагнозом в мире увеличится вдвое к 2040 году — с шести до 12-15 млн случаев. Такие лавинообразные темпы прироста подпадают под определение «глобальная пандемия», считают в Фонде. Самый главный фактор риска развития болезни Паркинсона — это возраст. Однако заболевание также может быть связано с генетическими причинами, повторными травмами головы, воздействием определенных токсинов и, согласно последним исследованиям, перенесенной инфекцией COVID-19. Эксперты призывают обращать особое внимание на диагностику и адекватное лечение пациентов с болезнью (чем раньше начинается терапия, тем успешнее удается уменьшать симптомы, улучшая качество жизни). Прием препаратов прекрасно работает в течение нескольких лет. Большое значение имеет социальная и двигательная реабилитация. Поддержание хобби, позитивное общение, посильные физические нагрузки при правильно подобранной лекарственной терапии помогают пациентам с болезнью Паркинсона длительно сохранять активную жизнь — нередко даже в течение 20 и более лет после постановки диагноза.

Специалисты из Центра клинических исследований HRB (Голуэй, Ирландия) изучали возможное влияние симптомов депрессии на риски развития инсульта. Оценивались данные 26 877 участников (40,4% из них — женщины). В итоге ученые обнаружили, что наличие симптомов депрессии в течение предшествующих 12 месяцев оказалось выше в группе людей, перенесших инсульт (18,3%), чем в контрольной группе (14,1%). Симптомы депрессии были связаны с повышенными рисками наступления инсульта — как геморрагического, так и ишемического. Они не влияли на степень тяжести инсульта, но были связаны с ухудшением восстановления в течение месяца после его наступления. Это говорит о том, что при первых признаках депрессивного состояния необходима тщательная диагностика работы всех органов и систем, но в первую очередь — сердечно-сосудистой.

По материалам Интернета



ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ!

№ 6 июнь 2023

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

5 СТРАНИЦА
Мифы и реальность
Такая разная головная боль... Разбираемся с мифами вместе со специалистом.

6 СТРАНИЦА
Интервью
В питании важна сезонность. Что это значит — в интервью с нутрициологом.

11 СТРАНИЦА
Лаборатория
Зачем гипертонику знать почечный профиль крови? Ответ — в рубрике.

14 СТРАНИЦА
Скорая помощь
Покусали комары — следите за давлением. В чем связь и чем себе помочь — в рубрике.

23 СТРАНИЦА
На заметку
Верить ли показаниям кардиограммы на «умных» часах? Ответ кардиолога — нет!

28 СТРАНИЦА
Диетотерапия
Топ–5 продуктов, полезных сердцу. Ешьте их каждый день — берегите здоровье!

Слово редактора

Потрясающую новость прочитала в Интернете. Оказывается, фирма, которая создала вакцину против коронавируса, разрабатывает вакцины от рака, сердечно-сосудистых и аутоиммунных заболеваний. И готовы они будут к 2030 году. Если так все и случится, это станет настоящим прорывом в медицине. Ведь на сегодняшний день эти болезни являются самыми опасными и распространенными. И лучшее лекарство — профилактика, то есть работа над собой, ежедневная и кропотливая. Особенно если есть наследственный фактор. Зато в будущем сделал укол — и ты защищен.

А пока продолжаем бороться за себя сами по всем направлениям. Вот, например, советуют нам уменьшить количество соли и сахара в рационе — без проблем! В этом номере журнала повар снова предлагает три рецепта блюд, которые и не нуждаются в них. Соль заменяют сыр и чеснок, а сахар — банан. Если рекомендовано увеличить физическую нагрузку — тоже без проблем, ведь летом это сделать легко и просто. Например, как героиня одной из историй: она гуляла сначала одна, затем вместе с внуком, а после приобщила и мужа. А моя соседка-гипертоник нашла для себя неожиданно увлекательное занятие (заодно и нарастила физические нагрузки) — разводит розы на даче. Дело это хлопотное, но благодарное. Ведь в итоге она получает такое удовольствие, что посильнее лекарств будет. Чтобы увлечение не привело на больничную койку, вместе с супругом воплотили в жизнь лучшие лайфхаки — приспособления, которые упрощают жизнь. Например, автоматический полив (чтобы не носить ведра с водой), мульчирование кустов (чтобы не полоть землю), садовые инструменты с телескопическими длинными ручками (чтобы не наклоняться вниз головой). Встает рано и трудится в цветнике до жары. Делает большие перерывы между работой. И всегда по участку ходит в соломенной шляпке от солнца. Ну красота же! Пожалуй, возьму с нее пример.

Ирина ЛУЗИНОВА

НОВИНКА! НОВИНКА!

Реклама

НОВИНКА! НОВИНКА!

ПОДПИШИСЬ

с 1 июля по 31 августа на 1-е полугодие 2024 года по ценам прошлого полугодия

по индексу*

ПС108

«Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»

*подписка доступна в регионах РФ, находящихся в одном часовом поясе с Москвой (московское время)

На сайте toloka24.ru подписаться можно с любого месяца и не выходя из дома. Скидка 15% предоставляется по промокоду ЛЕТО23

Голова моя чугунная… Нет человека на земле, у которого бы ни разу в жизни не болела голова. А уж причин для этого не менее двухсот! У каждого — своя. Но все мы похожи друг на друга тем, что почти всегда уверены в причине. «Из-за погоды», «высокое давление», «магнитные бури» и т.д. Однако часто наши диагнозы не соответствуют действительности, потому что в их основе не результаты анализов и медицинские факты, а мифы. Вот о них и пойдет сегодня речь. Помогает разобраться в вопросах головной боли невролог Лариса Анатольевна САВИНА (г. Смоленск).

Мифы и… реальность

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР» № 12

- Тема номера. Дачная аптечка.
- Новая рубрика. Как себя защитить: желчнокаменная болезнь.
- Будьте здоровы! Как не бояться стоматолога.
- Компетентно. Холецистит без обострений.

Подписные индексы:

П1201 «Почта России», **12655** «Почта Крыма»

«СВАТЫ НА ПЕНСИИ» № 6

- Цветочный эликсир для сердца. Цветки конского каштана при гипертонии, атеросклерозе, варикозе.
- Тест. Можно ли вас назвать экспертом в народных приметах?
- Если есть лебеда, то болезнь не беда! Сорняк помогает при болезнях легких, печени и мочевого пузыря.
- Жидкий яблочный «пирог» для здоровья ЖКТ, тонизирующее снадобье для обмена веществ и другие целебные напитки.
- Пробуем «перепрошить» мозг для позитивной жизни. Удивительная и доступная практика «Как мне везет!».

Подписные индексы:

П1213 «Почта России», **04092** «Почта Крыма»

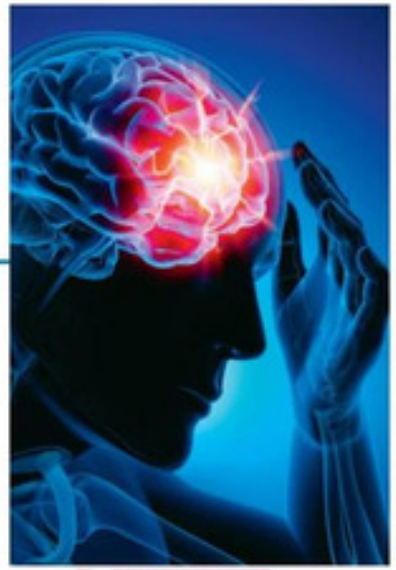
«ДОМАШНИЙ» № 12

- Здоровье. Массаж «Море спокойствия» для душевного равновесия.
- Красота. Пирсинг хеликс: как правильно прокалывать ушной хрящ.
- Кухня. Спасет в жару: лимонады из базилика, лаванды и других трав.
- Досуг. Выжить в катастрофе и выиграть миллионы. Пять невероятных историй удачи.
- Любимый дом. Готовим духи для шкафа.

Подписные индексы:

П1196 «Почта России», **12659** «Почта Крыма»

Реклама



1 Головную боль можно перетерпеть

Неверно

Чаще всего головная боль — это незначительное расстройство, которое спровоцировано стрессом, усталостью, бессонницей и др. Она легко корректируется отдыхом, прогулками на свежем воздухе, обезболивающими препаратами. Но если боль длится несколько дней подряд, повторяется часто и вызывает снижение работоспособности, то это повод обратиться к врачу, потому что недомогание может быть симптомом заболевания. Например, мигрени. А она требует диагностики и подбора индивидуальной схемы лечения.

2 Болит голова — пора на МРТ

Неверно

Если у вас впервые выявлены головные боли (при отсутствии в анамнезе хронических заболеваний), то для выяснения их причин достаточно описания вашего состояния и сдачи элементарных анализов. Если врач заподозрит вторичную головную боль (вызванную каким-то хроническим заболеванием), то назначит дополнительные методы обследования, консультации узких специалистов. А только лишь прохождение МРТ в большинстве случаев не дает врачу какой-либо информации о причинах головной боли. Для такого обследования должны быть основания.

3 Боль вызывает высокое артериальное давление

Отчасти верно

Многие гипертоники жалуются на головную боль при повышении артериального давления. Но она не обязательно вызвана скачком: в течение дня давление многократно меняется, а голова может не болеть вообще. Еще одна деталь: гипотоники тоже часто жалуются на головные боли, но уже при снижении давления ниже привычных цифр. Поэтому однозначно утверждать, что причина боли всегда в высоком давлении, неправильно. И уж точно не стоит спешить снижать давление у негипертоника — его резкое падение может ухудшить самочувствие. В этом случае нужно хорошо отдохнуть, расслабиться и принять обезболивающее. А вот что делать гипертонику — мы пишем в каждом номере.

В ПИТАНИИ важна сезонность!

Питание — практически как ваш гардероб, только внутрь: подбирать его нужно под себя, чтобы стройнил и достоинства подчеркивал. И по сезону менять тоже нужно. А иногда и модными новинками не грех поинтересоваться. Беседуем об этом с нутрициологом Екатериной Игоревной АНДРЕЕВОЙ (г. Москва).

К сожалению, вопрос сезонности в питании как-то не всегда на слуху. Бывает, что у некоторых и летом не переводится селедка под шубой и пюре на молоке со свиными котлетами. А между тем, летнее питание имеет отличительные черты. Например, изобилие свежих овощей, зелени, ягод и фруктов. Правда, переключаться на это изобилие нужно правильно — постепенно. А чтобы не случилось проблем с пищеварением, питание не должно быть однообразным — нельзя резко и полностью перейти на овощи.

ВОЗ рекомендует шесть-восемь порций овощей-зелени-ягод в день. Как это реализовать в жизни?

Предлагаю ввести простые привычки, которые приятно изменят вашу жизнь.

1. Горсть свежей зелени к каждому приему пищи. Ешьте укроп, петрушку, кинзу, руколу, зеленый лук, шпинат — все, что доступно.
2. Добавляйте овощи в котлеты. Идеальный способ сделать привычные котлетки сочными — добавить измельченный свежий лук, морковь, кабачок, батат, цветную капусту, мелко нарезанную зелень.
3. В картофельное пюре добавляйте цветную капусту и/или батат. Домашние даже сразу и не заметят этого, а вы пользу блюду добавите. Со временем можно увеличивать объем овощей и заменять молоко в пюре на растительное (например, злаковое).
4. Готовьте фруктовые смузи — летнее спасение: просто и вкусно.
5. Творите и пробуйте новое.

Ну тогда новый рецепт от вас, пожалуйста.

Вкусный летний холодный суп, который можно приготовить в стиле «вжух — и готово!», — гаспаччо. Мой фаворит в жаркие летние дни.

На две «взрослые» порции понадобится:

- два средних спелых помидора (чем ярче и мясистее, тем красивее суп);
- сочный сладкий перец среднего размера;
- небольшой огурец (можно без него, но он дает прохладу в жаркий день);
- 1/4 луковицы;
- зубчик чеснока;
- 1 ст.л. оливкового масла;
- соль, перец, зелень по вкусу.

Все ингредиенты промыть, нарезать, а затем положить в блендер и взбить. Все, суп готов! Осталось сверху добавить свежей зелени и подавать на стол.

А что скажете важного об овощах?

Все лето нужно есть сезонные (особенно красные) овощи — они содержат витамин С, флавоноиды, ликопин. Это мощные антиоксиданты, которые помогают защитить организм от разрушительного действия свободных радикалов и предотвращают некоторые формы раковых заболеваний.

Чем можно улучшить вкус блюда вместо кетчупа и майонеза?

Изобилие овощей позволяет готовить не только основные блюда, но и великолепные по вкусу летние соусы.

МОХО РОХО

Ингредиенты:

- шесть больших красных сладких запеченных перцев (выбирайте очень спелые);
- половинка острого перчика (или меньше, если не любите острое);
- зубчик чеснока;
- 1 ст.л. оливкового масла;
- травы на ваш вкус (я беру микс прованских трав с орегано и розмарином);
- щепотка черного перца и соли.

Все ингредиенты пропустить через блендер. Если получилось густо, можно добавить пару ложек воды.

МОХО ВЕРДЕ

Ингредиенты:

- спелый авокадо;
- небольшая луковица;
- зубчик чеснока;
- 1 ст.л. оливкового масла;
- соль и перец по вкусу.

Всё перемолоть в блендере.

А что же пить?

Воду с фруктами: просто поместить ягоды, кусочки фруктов, мяту/розмарин в кувшин с водой.

Чай каркаде — не зря он так любим на востоке! Этот напиток обладает охлаждающими свойствами, поэтому очень хорош для теплых летних дней. В сочетании с кардамоном и корицей получается еще один новый вкус.

Лимонады без добавленного сахара. Вкуса и пользы добавит одна-две капли эфирного масла лимона или апельсина.

Компоты и морсы из сезонных ягод. Но никакого сахара туда добавлять не нужно, фрукты отдают свою сладость напитку.

Чай матча — отличный бодрящий антиоксидант, который сохранит вашу молодость и красоту.

Летом вокруг настолько много вкусов и красок, что их легко смешивать в палитре напитков, создавая новые вкусовые ощущения. И еще. С умом питаешь тело летом — весь год с крутым иммунитетом! Рекомендую начинать прямо сейчас.

Беседовала Ирина ЛУЗИНОВА

Осторожно с душицей!

Соседка поделилась рецептом от головной боли. 2-3 ст.л. измельченной сухой травы душицы залить 1 л кипятка. Остудить до комфортной температуры, процедить. Вымыть голову этим настоем. Затем немного просушить волосы, обвязать голову платком и полежать два часа. Боль должна исчезнуть. Но мне становилось еще хуже: поднималось давление. Значит, этот рецепт не для всех.

Светлана БРЯНСКАЯ, г. Гомель

Комментирует фитотерапевт Алла Ивановна ВОРОНЦОВА (г. Москва)

Душица обладает противоспазматическим эффектом, действует успокаивающе на центральную нервную систему, поэтому боль отступает. Для усиления эффекта траву принимают и внутрь: 1 ст.л. сухого сырья залить 1 ст. кипятка, настоять 15 минут, процедить. Выпить маленькими глотками в течение 20 минут.

При мигрени можно заваривать 2-3 ст.л. сырья до трех раз в день. Курс — до облегчения состояния. Но эта рекомендация только для здоровых людей, которых иногда беспокоит головная боль напряжения. Из-за стресса, например, или из-за переутомления. Остальным стоит убедиться, что нет противопоказаний. Нельзя использовать душицу при гипертонии, тахикардии, сердечной недостаточности, язве желудка, двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, гастрите с повышенной кислотностью.

Вам порекомендую 2,5 ст.л. свежих корней валерианы залить 1 ст. кипятка, укутать и настоять полчаса, процедить. Принимать по 2-3 ст.л. четыре раза в день через полчаса после еды.

Одновременно ко лбу приложить полотенце, смоченное холодной водой. В воду можно добавить одну-две капли эфирного масла (не больше), аромат которого вас успокаивает и нравится.

Цель — пережить без потерь

Жара — это повышенная нагрузка на организм в целом и сердечно-сосудистую систему в частности. Гипертоники жалуются на учащенное сердцебиение, нарушения ритма сердца, повышение или резкое снижение артериального давления. Как пережить аномальные погодные условия гипертоникам и сердечникам, рассказала терапевт Ирина Александровна ЛЕБЕДЕВА (г. Могилев).

Сразу отмечу комплекс симптомов, при котором нужно незамедлительно вызвать скорую помощь: боль в груди, головная боль, перебои в работе сердца, одышка, смазанность речи, острая боль в руке или ноге.

Чтобы в летний зной самочувствие не ухудшалось, нужно придерживаться простых правил.

♥ Наиболее комфортная температура воздуха — в пределах 17-25 градусов. Поэтому первое, что нужно делать ежедневно, — **следить за прогнозом погоды.** Если синоптики обещают выше +25, распланируйте день следующим образом: отмените занятия, предполагающие физическую и эмоциональную нагрузку, не выходите на улицу в пик активности солнца (12-16 часов), обеспечьте снижение температуры воздуха дома (плотно зашторьте окна, делайте чаще влажную уборку и т.п.).

♥ Наполняйте пульверизатор прохладной водой и устраивайте себе **освежающий бриз** — обрызгивайте лицо, руки и пространство перед собой.

♥ Если есть возможность, **не готовьте на плите и в духовке** (дополнительный источник тепла). Заранее найдите рецепты приготовления блюд в микроволновке или мультиварке.

♥ Даже у здорового человека в жару отекают ноги. А что говорить о гипертониках и сердечниках? Поэтому **наблюдайте за отеками.** При любом дискомфорте — к врачу. В остальные дни позаботьтесь об удобной обуви: никаких каблуков, узких носов и ремешков. Носите открытые сандалии или летние кроссовки из натуральных материалов на полразмера больше.

♥ **Используйте антиперспиранты по чуть-чуть.** Потеть в жару — не стыдно! Поэтому не стоит обмазывать себя с ног до головы и искать такой дезодорант, который «заблокирует» выделение пота полностью.

♥ **Не купайтесь в жару в водоемах.** Резкая смена температуры (воздух — вода) может вызвать стремительное сужение кровеносных сосудов и спазм, который спровоцирует инфарктное состояние либо приступ стенокардии.

♥ **Контролируйте артериальное давление и принимайте назначенные препараты.** Не стоит менять дозировки. Если доза, например, *антикоагулянта или антитромботического препарата* будет недостаточной — разовьется тромбоз, а если повышенной — возрастет риск кровотечения. Лучше соблюдайте питьевой режим, что позволит уберечься от сгущения крови.

При снижении давления у гипертоника (с головокружением, слабостью, предобморочным состоянием) стоит уменьшить (не отменять!) дозу диуретиков. Если никаких симптомов нет, то это физиологическая реакция на повышение температуры воздуха и терапия не требует коррекции.

При повышении давления всегда под рукой держите препарат «скорой помощи».

Если вам назначены *статины*, то ни в коем случае не бросайте прием — их отмена в жаркое время года может привести к развитию инфаркта или инсульта.

Помните, что **большинство лекарственных препаратов рекомендовано хранить при температуре до 25 градусов.** Найдите для них прохладное место.

Мне лучше: таблетки отменять?

? Можно ли при улучшении самочувствия перейти с двукратного приема препарата на однократный, а лекарство, принимаемое один раз в день, начать принимать через день?

Звонок в редакцию

Отвечает кардиолог Виталий Александрович ИВАНОВ (г. Москва)

Нет, нельзя. Кратность приема медицинского препарата зависит от его фармакокинетики (срока нахождения в крови). При увеличении интервалов между приемами снижается концентрация лекарства в крови, а следовательно, ослабевает терапевтический эффект. При избыточном действии препарата (например, при лечении гипертонии) рекомендуется уменьшить его дозу в каждый прием, не меняя при этом кратности.

Соль может стать полезной

Когда у меня стало скакать давление, я отправилась к врачу. И первое, что мне рекомендовали сделать, — снизить потребление соли. Теоретически я понимала, что это важно для моего здоровья. Но как это сделать на практике — не представляла. Спас меня рецепт в старом журнале. Там читательница советовала, как обычную соль превратить в полезную и есть ее меньше обычного. Для этого нужно среднюю луковицу и зубчик чеснока измельчить и пожарить без масла до золотистого цвета. Семена льна и кунжута тоже обжарить на сухой сковороде, остудить и смолоть в кофемолке. Затем смешать по 2 ст.л. льняной муки, семян льна и кунжута, 1 ст.л. морской или крупной каменной соли и остывшие лук и чеснок. Щепотку смеси я всегда добавляю в готовые блюда вместо соли.

Надежда СТЕПАНОВА, г. Мозырь

Комментирует диетолог Людмила Викторовна КОЛОСОВСКАЯ (г. Сочи)

Смешивание соли с другими ингредиентами — хорошая мысль. Вроде и солим, но не в полной мере.

♥ Еще советую заменять соль травами, пряностями. Желательно, чтобы они были свежими или заготовлены вами, а не куплены в магазине (многие из готовых смесей трав содержат большое количество соли).

♥ Заправляйте салаты лимонным соком или яблочным уксусом. А вот промышленные соусы (майонезные, кетчупы и др.) сведите к минимуму, особенно соевый.

♥ Налегайте на свежие овощи и фрукты — это продукты с низким содержанием соли.

Доверяйте врачу

Часто слышу от пациентов, что важно найти «своего» врача. Когда есть доверие, будет и результат. И я, кардиолог со стажем, согласен с этим. Ведь победить любую болезнь можно только совместными усилиями пациента и специалиста. Но жизнь доказывает, что доверие в понимании одних и других означает совершенно разные вещи. Многие пациенты готовы ходить к врачам, которые будут бесконечно их слушать, не напоминая при этом о правильном образе жизни и питании, и даже поделятся номером своего телефона. А мы, врачи, доверие расцениваем как следование нашим рекомендациям, внесение корректировок в лечение только после нашей консультации и абсолютное выполнение лекарственного режима. Чтобы проще было понять, о чем я говорю, приведу пример из своей практики.

Лет пять назад ко мне на прием пришла моложавая женщина с жалобами на скачки давления. Поскольку диагностированных хронических заболеваний у нее не было, мы решили в начале нашего долгого пути пройти полное обследование. И выяснили, что скачет не только давление, но и сахар. В итоге была назначена терапия и дата следующего визита.

На прием дама пришла спустя месяц. Ситуация с сахаром была откорректирована, а вот давление по-прежнему беспокоило. Резких скачков уже не было, но тонометр нередко показывал повышенные цифры. Схему приема лекарственных средств я заменил, и мы снова расстались на месяц.

Однако и за этот месяц ничего не изменилось. И такое, надо сказать, бывает. Есть в моей практике пациенты, которым пришлось подбирать терапию полгода. Но честь им и хвала за стойкое ожидание и четкое выполнение всех назначений.

Итак, пришла пациентка ко мне в третий раз. Я снова сменил препараты и добавил мочегонное средство. Сначала она отказывалась его пить из-за побочного эффекта. Но позже согласилась, и результат не заставил себя ждать — давление не только пришло в норму, но и не повышалось даже в стрессовых ситуациях.

Прошло три года. И снова дама возникла на пороге моего кабинета. Выглядела она неважно. Давление было критическим — 190/100. Это был гипертонический криз с последующей госпитализацией.

После выписки из больницы она пришла ко мне. Мы стали анализировать причины произошедшего. И выяснили, что во время ежегодной диспансеризации анализ крови показал повышение мочевой клислоты. Боясь возникновения подагры, женщина отказалась от приема мочегонных. Пришлось поработать психологом и рассказать о рисках подагры и инфаркта. Умная пациентка взвесила все риски и согласилась вернуть диуретик в свою жизнь. Давление нормализовалось за считаные дни. И я с облегчением вздохнул, потому что этот страшный эксперимент над собственной жизнью закончился благополучно.

Мораль проста: доверяйте специалистам — они в медицине знают больше вашего.

Борис БОБРОВ, кардиолог, г. Санкт-Петербург

Гипертоники, берегите почки!

Научно доказано: артериальная гипертония любой степени ухудшает прогноз заболеваний почек и ускоряет развитие почечной недостаточности. Особенно важно проверять состояние почек людям, у которых повышение артериального давления впервые развилось в возрасте до 30 или старше 55 лет. Информацию о функциональном состоянии почек позволяет получить специфический набор анализов крови (так называемый почечный профиль).

О чем скажет анализ

- О состоянии здоровых и больных почек (хронический пиелонефрит, гломерулонефрит);
- оценит работу почек при гипертонии, сахарном диабете;
- поможет выявить подагру и мочекаменную болезнь;
- нужен при приеме препаратов, негативно влияющих на почки.

Важные показатели

Общий белок — показатель, отражающий общее количество белков в крови. При некоторых болезнях почек, сопровождающихся повышенным выведением белка с мочой, наблюдается снижение уровня. **Норма** — 66-83 г/л.

Альбумин — важнейший белок крови, составляющий примерно половину всех сывороточных белков. Уменьшение его содержания может быть проявлением некоторых болезней почек, сопровождающихся значительной потерей альбумина с мочой. **Норма** — 35-52 г/л.

Креатинин играет важную роль в энергетическом обмене мышечной и других тканей. Полностью выводится почками, поэтому определение его концентрации в крови имеет наибольшее клиническое значение для диагностики заболеваний почек. **Норма:** мужчины — 62-115 мкмоль/л; женщины — 53-97 мкмоль/л.

Мочевина — вещество, являющееся конечным продуктом метаболизма белков в организме. Выводится почками, поэтому определение ее концентрации в крови дает представление о функциональных способностях этого органа и наиболее широко используется для диагностики почечной патологии. **Норма** — 2,8-7,2 ммоль/л.

Мочевая кислота — один из конечных продуктов метаболизма белков в организме. Полностью выводится почками. Повышение концентрации мочевой кислоты встречается при почечнокаменной болезни, других заболеваниях почек, протекающих с почечной недостаточностью. **Норма:** мужчины — 210-420 мкмоль/л; женщины — 150-350 мкмоль/л.

Калий (K+) — электролит, содержащийся преимущественно внутри клеток. Повышение уровня калия в крови чаще всего наблюдается при острой и хронической почечной недостаточности, резком уменьшении количества выделяемой мочи или полном ее отсутствии (тяжелые заболевания почек). **Норма** — 3,5-5,5 ммоль/л.

Натрий (Na+) — электролит, содержащийся преимущественно во внеклеточной жидкости и в меньшем количестве — внутри клеток. **Норма** — 136-145 ммоль/л.

Хлор (Cl-) — один из главных электролитов, который находится в крови в ионизированном состоянии и играет важную роль в поддержании водно-электролитного и кислотно-основного баланса в организме. **Норма** — 98-107 ммоль/л.

Как готовиться к исследованию

В течение трех-пяти дней до взятия крови необходимо исключить прием алкоголя, тяжелые физические нагрузки, диуретики (мочегонные средства). В остальном — соблюдать общие правила сдачи.

Когда срочно идти к врачу

Если у вас наблюдаются:

- высокая температура;
- тошнота, рвота;
- ноющие боли в спине, пояснице;
- острая боль в пояснице;
- обширная отечность;
- учащенное/затрудненное мочеиспускание;
- болезненное мочеиспускание;
- увеличение или сокращение объема выделяемой мочи;
- появление непривычного запаха мочи;
- кровь, слизь в моче, помутнение и др.

Александра ГУЩО, фельдшер, г. Могилев

СКОЛЬКО ПИТЬ ВОДЫ?

За несколько последних десятилетий потребление питьевой воды, к сожалению, сведено к минимуму. Ее заменяют чаем, кофе, молоком, а нередко и сладкой газировкой. Но только вода насыщает организм жидкостью в полной мере, проникает в клетки, а транзитом проходит по всему организму.

Как ваш организм поглощает жидкость

Измерьте массу тела утром после сна (до приема пищи). Перед сном подсчитайте выпитую и съеденную (с продуктами питания) воду на протяжении дня и снова взвесьтесь.

Если «до» и «после» примерно совпадают, то с вами все в порядке. Если же за неделю ваш вес вырастает на три-пять килограммов (при равных условиях потребления еды и жидкости во все дни), пора бить тревогу.

Нормы

Общее количество жидкости в день для здорового человека — 1,5-2 л.

Утром два стакана: первый — за полчаса до завтрака, второй — через два с половиной часа после него.

Днем два-три стакана — в перерывах между приемами пищи, а не во время еды. После 18:00 — небольшое количество воды.

Ночью пить нельзя!

А для гипертоников

Жизненно необходимо не допускать обезвоживания.

Достаточное количество выпиваемой жидкости помогает поддерживать оптимальный химический состав крови (разжижает ее), гладкость стенок сосудов и правильную работу сердца. Поэтому в день гипертоникам желательно выпивать 1,5-2 л.

Почему именно это количество, ведь чаще всего можно услышать рекомендации 2-3 л? У гипертоников с многолетним стажем почки уменьшаются в размерах, теряют способность фильтровать достаточное количество мочи. Тогда выпитые 2 л (еще хуже — 3 л) жидкости их перегрузят. Лучше остановиться на 1,5 л.

При сердечной недостаточности

Сбои в работе сердца не позволяют справиться с нормальным количеством жидкости. В итоге появляются отеки на ногах, одышка, тяжесть в животе справа (за счет растяжения оболочки печени жидкостью), мешки под глазами (нарушена работа почек). В комплексной схеме лечения таким пациентам обязательно прописывают мочегонные средства, которые вызывают чувство жажды. Но пить можно не более 1-1,5 л в день.

Важно! Для сердечников к дневному лимиту потребления жидкости всегда плюсуются продукты, содержащие жидкость (мороженое, суп, йогурты и т.п.).

Общие правила потребления воды

1. Напитки не должны быть ледяными.
2. Минеральную малосолёную воду без газов пить можно.
3. Напитки должны быть разнообразными.
4. В воду можно добавлять лимон, апельсин, кусочки фруктов, ягоды.
5. В летний зной следует отказаться от кофе.
6. Пить нужно тогда, когда чувствуете жажду. Не пейте жидкость насильно.
7. Лучшая вода — фильтрованная.

Александра ГУЦО, фельдшер, г. Могилев

Болит живот? Не пропустите инфаркт!

Инфаркт миокарда не всегда начинается с боли в груди. Иногда его проявления нетипичны, что вводит в заблуждение даже врачей. Боль в животе, тошнота, рвота — казалось бы, все подозрения на сбой в работе желудочно-кишечного тракта. Но ЭКГ рисует инфаркт миокарда.

Почему болит живот

Болевой синдром вызван поражением нижней стенки сердечной мышцы, которая расположена близко к диафрагме, поэтому боль отдает в живот. Через несколько дней некроз (омертвение) настолько распространяется по сердечной мышце, что артериальное давление падает, а боль переходит на грудную клетку.

Опасные симптомы

Болит верхняя часть живота — под ложечкой справа и особенно правое подреберье. Отголоски боли — посередине и слева в грудной клетке. Это сильные, внезапно начинающиеся жгучие болевые приступы, которые могут сопровождаться тошнотой, рвотой, вздутием живота, жидким стулом. Провоцируют боль физические нагрузки, стресс и, что нетипично для классического инфаркта, прием пищи. Со временем боль усиливается, становится давящей, меняет локализацию, удлиняется (постепенно нарастая, достигает своего пика в течение часа), вызывая порой тревогу и страх смерти. В момент боли кожа бледнеет, возникает нехватка воздуха, что усиливает панику.

Что делать

В первую очередь измерьте артериальное давление. Если показатели выше 140/80 мм рт.ст., примите таблетку на основе нитроглицерина и прислушайтесь к боли.

Если не стало лучше, примите еще две с интервалом в пять минут. Если и это не помогло, разжуйте таблетку ацетилсалициловой кислоты и вызовите скорую помощь.

Ирина СОКОЛ, кардиолог высшей категории, г. Москва

Тромбо АСС® — чтобы видеть, как растут дети... ваших внуков!

ОБЕРЕГАЕТ ВАС ОТ ПОВТОРНОГО ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА

БОЛЕЕ 20 ЛЕТ

Заботливая профилактика:

- Инсульта
- Инфаркта
- Тромбоза

Рег. уд. П №013723/01

RUS-CRO-ENR-NON-05-2022-3239

Производитель: «П. Фарма ГмбХ», Австрия

Держатель Рег. уд.: ООО «Бауш Хелс»

Россия, 119362, Москва, ул. Шебашева, д. 31, стр. 3.

Тел./факс: +7 495 510 28 79, www.bauschhealth.com

Реклама

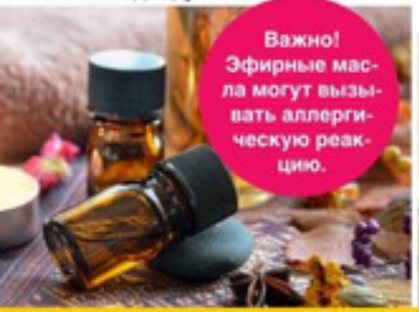
ИМЕЕТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Как бороться с жарой, вы уже знаете. Этой теме мы уделаем внимание каждый год. Но неотъемлемая часть лета — комары. От них тоже нужно спасаться, потому что их укусы могут спровоцировать аллергию, а следом — скачок давления. Гипертоникам и сердечникам дополнительные провокации ни к чему! Поэтому сегодня в рубрике терапевт Ирина Александровна ЛЕБЕДЕВА (г. Могилев) рассказывает, как защитить себя от кровососущих.

Комар носа не подточит

Все средства борьбы с комарами можно условно разделить на два типа: одни наносят непосредственно на тело и одежду (спреи, мази, кремы и др.), другие расставляют в помещении для отпугивания запахом (спирали, пластины и др.). Их можно приобрести в магазинах. Есть и такие, которые легко готовятся дома.

Используйте эфирные масла. Подойдут гвоздика, чайное дерево, герань, мята, анис, апельсин, кедр, лаванда, тимьян. Смешайте семь-восемь капель эфирного масла с 1 ст.л. растительного и нанесите на кожу. Можно обработать эфирным маслом одежду.



Важно! Эфирные масла могут вызывать аллергическую реакцию.

Аромат бутонов гвоздики — отличный отпугиватель. Залейте 1 ч.л. бутонов стаканом кипятка. Как остынет, процедите и наносите на открытые участки кожи с помощью распылителя.

Болтушка. Смешайте в равных частях растительное масло, уксус спиртовой (9%) и детский шампунь. Смазывайте кожу, не попадая на одежду (оставит пятна).

Украсьте дом букетами. Расставьте в вазы по всему дому веточки мелиссы, котовника лимонного, ромашку или лаванду, бархатцы. Они будут радовать вас и злить комаров.

Если же не удалось избежать укусов, то промойте их с мылом, а затем обработайте любым из следующих средств.

- Развести 1 ч.л. соды в 1 ст. воды, смочить салфетку в растворе и протирать место укуса несколько раз в день. Это помогает снять зуд и воспаление.
- Смазать место укуса любой аптечной спиртовой настойкой (прополиса, календулы и др.).
- Приложить смоченный в воде чайный пакетик.
- Если место укуса сильно покраснело, опухло, появились волдыри, поднялась температура тела, появился озноб — это аллергия. В таком случае нужно срочно принять антигистаминное средство, а пораженную область каждый час смазывать раствором соды *(см. слева)*.

Из гипотоников — в гипертоники

Мне 51 год. Всю жизнь была гипотоником. Когда давление падало, знала, чем себе помочь. Но полгода назад почувствовала себя очень плохо. Измерила давление — 140/90! Неужели я теперь гипертоник?

Валентина ПЕТРОВА, г. Гродно

Отвечает терапевт Ирина Александровна ЛЕБЕДЕВА (г. Могилев)

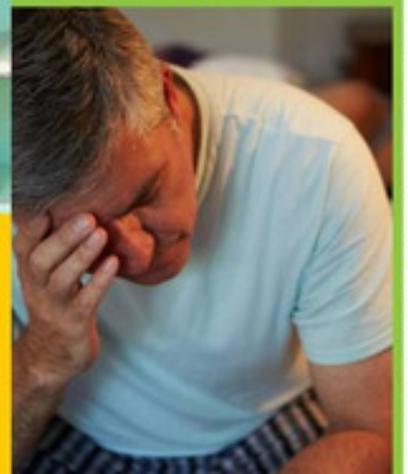
К сожалению, нередки случаи, когда гипотония перерождается в гипертонию. Обычно это происходит вследствие возрастных изменений, когда ухудшается тонус и эластичность сосудов. Причем с каждым десятилетием риск развития артериальной гипертензии возрастает. Поэтому важно регулярно следить за показателями давления. Если при измерении АД цифры на тонометре хоть раз превысили 140/90 мм рт.ст., необходимо в течение нескольких недель контролировать его. При ежедневном повышении давления обязательно обратиться к врачу.

В начальной стадии, пока гипертония не принесла больших бед в виде поражения органов-мишеней (сердце, мозг, почки, сосуды) и сосудистых катастроф (инфаркт или инсульт), следует удерживать давление на целевых уровнях, соответствующих возрасту и наличию сопутствующей патологии. А для этого следует принимать назначенные врачом (а не соседкой!) препараты.

Просыпаюсь пять раз за ночь...

Наш сон имеет несколько фаз: засыпание (около десяти минут), медленная фаза (занимает 75% от общей длительности) и быстрая фаза (примерно 25%). Важнейшие восстановительные процессы происходят в период 22-24 часа. Если вы хотите проснуться отдохнувшим и свежим, прислушайтесь к советам терапевта Анны Ивановны КУРС (г. Орел).

Просыпаться по несколько раз за ночь нормально: это происходит при смене циклов глубокого и легкого сна и особенно часто встречается у пожилых людей. Большинство из нас сразу засыпает, а наутро может даже не вспомнить о пробуждении. Но если после него вы долго ворочаетесь с боку на бок, не можете заснуть, встаете и ходите от бессонницы по квартире, то утром обязательно почувствуете разбитость. С этим нужно бороться!



Что с этим делать

Ко сну нужно готовиться

- За три часа до сна перекусите легким блюдом (омлет, йогурт, банан, вареное яйцо с огурцом или молоко с медом).
- За час-два избегайте важных разговоров, не смотрите телевизор, чтобы мозг не был напряжен.
- За полчаса примите расслабляющий теплый душ с ароматным гелем. А в спальне проветрите, зашторьте окна, устраните все, что издает звуки (часы и др.).

Помогите себе уснуть

- Принимать 30-40 капель аптечной настойки пиона уклоняющегося (марьин корень) трижды в день.
- Или по 15-20 капель днем и 1 ч.л. настойки на ночь.

Противопоказания: пониженная свертываемость крови, гипотония.

- Аптечная настойка пустырника — по 15-20 капель три-четыре раза в день за 20 минут до еды.
- Или настойка валерианы в той же дозировке.
- Если спиртовые настойки противопоказаны, 1 ст.л. измельченной сухой травы пустырника залить 1 ст. кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1 ст.л. настоя три-четыре раза в день до еды. Курс длительный.

Противопоказания: гипотония, брадикардия (редкий сердечный ритм).

Спасаемся от отеков

Снаружи

С солью, содой и йодом

В ведро теплой воды добавить по 1 ст. соли и соды, несколько капель йода. Опустить в него ноги и держать 15-20 минут. Курс — ежедневно до нормализации состояния.

С фитонастоем

Смешать в равных частях измельченные сухие листья рябины обыкновенной, цветки календулы и траву полыни обыкновенной. 1 ст.л. смеси залить 1 ст. кипятка. Настоять десять минут, процедить и добавить в таз с теплой водой. Принимать ванночку 10-15 минут ежедневно до улучшения состояния.

Внутрь

Отвар брусники и толокнянки

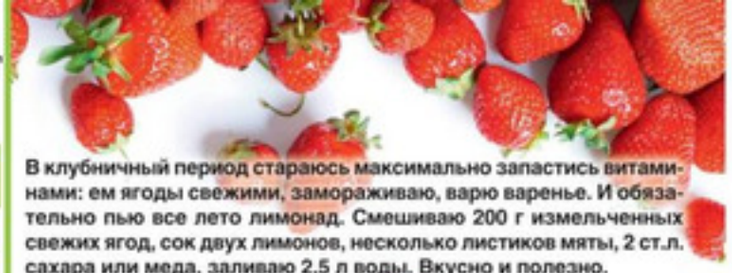
Смешать по 1 ст.л. измельченных сухих листьев брусники и толокнянки, залить 1 ст. кипятка, томить на водяной бане под крышкой полчаса. Настоять десять минут, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема. Пить по трети стакана три раза в день. Курс — неделя.

Настой

Смешать 3 ст.л. измельченных сухих цветков липы, по 2 ст.л. листьев мяты, корневищ аира болотного и плодов бузины черной, 1 ст.л. листьев крапивы. 1 ст.л. сбора залить 1 ст. кипятка, настоять 40 минут. Процедить и пить по полстакана два раза в день во время еды. Курс — неделя.

Важно! Консультация врача рекомендована перед лечением и в том случае, если терапия не дает результатов.

Марина СМОЛКИНА, травница, Саратовская обл.



В клубничный период стараюсь максимально запастись витаминами: ем ягоды свежими, замораживаю, варю варенье. И обязательно пью все лето лимонад. Смешиваю 200 г измельченных свежих ягод, сок двух лимонов, несколько листиков мяты, 2 ст.л. сахара или меда, заливаю 2,5 л воды. Вкусно и полезно.

Нина ГУБКО, г. Краснодар

ЕШЬТЕ КЛУБНИКУ ЛОЖКАМИ!

Комментирует диетолог Галина Сергеевна КОВАЛЕНКО (г. Минск)

Лучший способ заготовить клубнику (землянику садовую) — заморозить. В этом случае ягоды сохраняют свои свойства до восьми месяцев. Варенье обладает противовоспалительным и жаропонижающим действием. Даже после термической обработки в ягодах сохраняется йод. Правда, только при минимальном воздействии (в «пятиминутке»). А свежая клубника богата витаминами, минералами, клетчаткой и антиоксидантами, что способствует укреплению сосудов и является профилактикой атеросклероза, инфаркта и инсульта. От нескольких ягод, конечно, пользы не много. А вот по 0,5 кг спелой клубники в день на протяжении недели — эффект будет. Прекрасно утолят жажду клубничные напитки. Рецепт читательницы — один из них. Можно добавлять и другие ягоды (смородину, чернику и др.).

Для тех, кто не ест мучное, прекрасным десертом станет клубничный зефир собственного приготовления.

Ингредиенты: 200 г ягод клубники, половинка лимона, 150 г сахарной пудры, 15 г желатина. В блендере измельчить ягоды в пюре, смешать с желатином и оставить на 15-20 минут. Затем добавить сок половинки лимона и сахарную пудру. Поставить на малый огонь и нагревать, помешивая, до полного растворения желатина (не доводить до кипения). После остывания взбить миксером до увеличения массы в объеме. Как только смесь посветлеет и станет густой, выложить в форму для запекания, застеленную бумагой для выпечки, и поместить в холодильник на несколько часов. Когда зефир застынет, нарезать его кусочками.

Противопоказания: аллергия (клубника — сильный аллерген), гастрит, гастродуоденит, язвенная болезнь, подагра. С осторожностью есть клубнику следует гипертоникам, принимающим препараты, снижающие давление (увеличивается нагрузка на почки).

Скачки из-за стресса

Давно заметила, что давление поднимается после того, как понервничаю. Поэтому не хватаюсь за таблетки для снижения цифр, а готовлю настой для успокоения нервов. Смешиваю 1 ст.л. измельченной сухой травы душицы, по 2 ст.л. корней валерианы и цветков календулы. 1 ч.л. смеси заливаю 1 ст. кипятка, настаиваю два часа. Процеживаю и пью по 0,5 ст. два раза в день — утром и вечером. Курс — две недели. Мне помогает.

Светлана НОРКИНА, г. Горки

Комментирует терапевт Елена Станиславовна ШИШЛОВА (г. Минск)

Компоненты фитосредства вполне подходят и для снижения давления, и для мягкого выхода из стрессовой ситуации.

Календула обладает успокаивающим эффектом, снижает кровяное давление, нормализует работу сердечно-сосудистой системы и справляется с одышкой.

Душица хороша при бессоннице и невротических расстройствах.

Валериана давно известна как эффективное успокаивающее, легкое снотворное и спазмолитическое средство.

И пропорции в рецепте тоже правильные.

При скачках давления попробуйте и такое средство. Смешать 4 ст.л. измельченных сухих цветков календулы, 2 ст.л. листьев земляники и 1 ст.л. листьев черной смородины. 1 ст.л. сбора залить 1 ст. кипятка, накрыть крышкой и настоять полчаса в теплом месте. Процедить и пить по 0,5 ст. пять раз в день за полчаса до еды. Курс — две недели. Затем сделать перерыв на две недели и повторить курс два-три раза.

Важно! Перед применением любого рецепта желательна консультация врача для исключения противопоказаний.

Просто обожаю черную смородину! В сезон с одного куста собираю десятилитровое ведро урожая. А четверть куста оставляю, каждый день подхожу и с огромным аппетитом ем свежие ягоды. Куда проще укрепить иммунитет — природные витамины висят прямо на ветках.

Черная смородина — ОТ СТА БЕД

Важно! Съедать за раз можно не более 100 г смородины. И то лучше после еды, чтобы ягодные кислоты не раздражали слизистую желудка.

Чтобы восполнить суточную норму витамина С, достаточно 50 г ягод. А вообще, это просто кладезь различных микроэлементов. Всем известен факт, что для улучшения остроты зрения полезно есть чернику. Но на самом деле в черной смородине витамина А больше!

Кроме того, это прекрасное средство для борьбы **с высоким давлением и бессонницей.** Знаю по собственному опыту. Незадолго до отхода ко сну 1 ст.л. размятых свежих ягод смородины (можно замороженных) заливаю 1 ст. кипяченой воды температурой 70 градусов, спустя полчаса выпиваю. Действие напитка чувствую уже минут через 30-40. Сплю как младенец всю ночь, а наутро встаю бодрой и в хорошем настроении.

Плоды черной смородины, смешанные с сахаром в соотношении 2:1, полезны **для профилактики атеросклероза.** А смородиновый сок — **при гастрите с пониженной кислотностью** (по 50-70 мл два-три раза в день, курс — десять дней).

При авитаминозе смешать 14-20 измельченных свежих листьев смородины с 1 ч.л. черного чая. Залить сырье 0,5 л кипятка. Настоять 10-15 минут, процедить. При приеме смешивать 3/4 части смородинового настоя и 1/4 часть горячего молока с медом (по вкусу). Курс — до улучшения состояния.

Противопоказания: гастрит, язва желудка (при повышенной кислотности), воспаление двенадцатиперстной кишки, гепатиты, риск инфаркта или инсульта, тромбофлебит, аллергия.

ПРАВИЛЬНАЯ ЗАМОРОЗКА

Многие при замораживании смородины наполняют пакет целиком и отправляют в морозилку. Увы, при этом она теряет много полезных веществ.

Для заморозки выбирайте спелые, блестящие, неповрежденные ягоды. Помойте, высушите. Уложите на лоток в один слой и поставьте в морозильную камеру (чем ниже температура, тем лучше). Когда ягоды станут каменными, пересыпьте в полиэтиленовый пакет и уберите в морозилку для дальнейшего хранения.

Вера ГАЛАКТИОНОВА, нутрициолог, г. Гродно

Впереди сезон шелковицы. Не пропустите его! В дереве полезно все, от ягод до веточек.

НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО ШЕЛКОВИЦЫ

В июле-августе собирают и сушат плоды. Можно высушить ягоды и листья: разложить их в духовке ровным слоем и держать при температуре не выше 80 градусов, при этом регулярно перемешивать. Целебна и кора: ее сушат сначала на солнце, затем — в темном, хорошо проветриваемом помещении, а потом хранят в хлопчатобумажных мешочках.

При головной боли мелко нарезать молодые веточки (свежие или сушеные), залить 1 л кипятка. Варить 20 минут на малом огне, затем перелить в термос и настоять час. Пить по 0,5-1 ст. три раза в день за полчаса до еды.

При гипертонии в начальной стадии 2 ч.л. измельченных свежих листьев шелковицы залить стаканом кипятка, накрыть крышкой, настоять пять минут, процедить и пить по 1 ст. утром вместо обычного чая в течение месяца. Можно добавить в напиток лимон или мед по вкусу.

От отеков: смешать по 2 ст.л. измельченных свежих листьев шелковицы и мяты, 0,5 ст. свежих (или сухих) плодов шелковицы, залить 0,5 л кипятка, укутать, настоять два часа, процедить. Принимать по 0,5 ст. три раза в день (последний — не позже 16:00) до нормализации состояния.

Свежие ягоды можно есть весь сезон, но не более 200 г в день.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость, обострение любых заболеваний ЖКТ, неконтролируемый сахарный диабет.

Анна ФЕДОРОВА, фитотерапевт, г. Ростов

ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ — КЛАДЕЗЬ ВИТАМИНОВ

Очень люблю клубнику (землянику садовую), но земляника — это просто шедевр. Правда, в таком количестве, как клубнику, эту ягоду найти сложно. Но каждый год я еду в лес и собираю землянику, чтобы засушить на зиму. Затем добавляю горсть ягод в обычный чай и наслаждаюсь капелькой лета. Считаю, что такой напиток помогает мне стойко перенести холода и простуды.

Ольга, г. Горки

Комметирует фитотерапевт Надежда Степановна ИВАНИЦКАЯ (Краснодарский край)

Незабываемый аромат, превосходный вкус... Попробуешь один раз ягоды лесной скромницы, и она навсегда станет любимым лакомством. Однако и пользы в ней немало: целительной силой обладают цветки, листья и корни растения.

Листья земляники содержат большое количество аскорбиновой кислоты, и если в день пить по 2 ст. настоя (1 ст.л. свежего сырья на 1 ст. кипятка), то можно покрыть суточную потребность организма в витамине С.

«Зимний» чай обладает таким же действием, ведь в сушеной ягоде максимально сохранены все полезные вещества. Можно использовать и другие рецепты.

При аритмии и сердечной недостаточности смешать по 1 ст.л. сухих листьев и цветков земляники, залить 1 ст. водки. Настоять семь дней в темном месте, процедить. Принимать по 40 капель на полстакана воды три раза в день за 15 минут до еды. Курс — десять дней.

Чтобы улучшить работу печени, достаточно ежедневно съедать 2-3 ст.л. ягод земляники в сезон. Можно также добавлять в салаты молодые зеленые листочки растения.

При пиелонефрите 2 ст.л. размятых ягод земляники смешать с 0,5 ч.л. меда, залить 1 ст. теплой кипяченой воды. Пить по 1 ст. в день через час после еды. Курс — весь ягодный сезон.

Нарушение обмена веществ. Смешать в равных частях листья земляники, березы, черники. 1 ч.л. сбора залить в термосе 1 ст. кипятка, настоять три-четыре часа. Пить по полстакана утром натощак и на ночь. Курс — полтора месяца. Через два месяца курс повторить.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость, язва желудка, гастрит с повышенной кислотностью в стадии обострения, язвенный колит, панкреатит, период лактации. С осторожностью применять при беременности.

Мокрица — целебный сорняк

Есть трава мокрица, сердито выпалываемая садоводами, когда при влажном лете нет никакого сладу с ней. Стебли и округленные листики сочные, но слабые, легко обрываются при выдергивании. Между листьев доверчиво выглядывают белыми звездочками мелкие цветки. Потому, наверное, она получила ботаническое название «звездчатка средняя». Растет не только в садах и огородах, но и по берегам рек, в оврагах и других сырых местах.

Весьма полезная травка, хотя мало кто обращается к ней. Видимо, не знают ее общеукрепляющего, противовоспалительного и даже противоопухолевого действия. В некоторых местностях сок этой травы, равно как и настой, пьют при болезнях печени и геморрое, а также от зоба — болезни щитовидной железы.

В Сибири водный настой мокрицы применяют при болях в области сердца — заметно улучшает его работу. А при отеках ног сердечного происхождения делают ножные ванны из более крепкого настоя травы. Мокрицей пользуются произвольно — одну-две горсти на 0,5 л кипятка. Настаивают без кипячения. Для ножной ванны кладут травы вдвое больше, заваривая всякий раз до 5 л.

Рим АХМЕДОВ, травник, г. Уфа

Много лет мучаюсь с артрозом. Но летом на даче у меня есть настоящее спасение — травы. Одна из них доступна всем — мокрица. Рву ее на огороде, разминаю руками, чтобы сок пустила. Потом прикладываю к ногам от ступней и до верха, закрепляю эластичным бинтом. Держу всю ночь. Курс — десять дней.

Валентина ГОЛУБ, г. Осиповичи

И раны заживит, и сахар снизит

Комментирует травница Елена Анатольевна СИВЦОВА (Краснодарский край)

А еще траву можно положить в обувь в виде стелек — это поможет при болях в ногах и ускорит заживление трещин на пятках, если они есть. Ножные ванночки (горсть травы залить 1 л кипятка, настоять, вылить в ванночку, держать 15 минут) снимают усталость, отечность ног, особенно если есть косточки на больших пальцах.

А молодые побеги можно добавлять в овощные салаты. Блюда с мокрицей — идеальное питание для людей, страдающих сахарным диабетом и ожирением.

Компрессы из свежей травы можно прикладывать к фурункулам, нарывам, геморроидальным шишкам. Держать час-два.

Курс — до облегчения состояния.

Десерты из боярышника

1 кг ягод боярышника залить 2 ст. воды. Довести до кипения и томить на малом огне, пока они не распарятся до мягкого состояния. После протереть через дуршлаг (застелить его марлей в один слой). Жмых отложить, а сок залить в кастрюлю и уварить на небольшом огне, пока объем не уменьшится в два раза. Затем добавить 400 г сахара и снова довести до кипения (10-12 минут). Пенку обязательно снимать.

Уваренную массу горячей разложить в глубокие формы и накрыть их марлей. Оставить до остывания. Потом мармелад разрезать на небольшие кусочки и посыпать сахарной пудрой.

Литр сока из ягод боярышника, полученного из уваренных ягод *(см. слева)*, смешать с 0,5 кг сахара, довести до кипения, томить на малом огне 15 минут. 100 г крахмала растворить в холодной воде, добавить его и сто измельченных ядер любых орехов в кастрюлю с соком и тщательно перемешать. Полученную смесь выложить тонким слоем на плоскую поверхность. Оставить на столе до высыхания массы или подсушить в духовке при 50-60 градусах. Вырезать фигурки любой формы, посыпать сахарной пудрой и хранить в сухой банке или картонной коробке.

Светлана СИЛКОВА, терапевт, г. Брест

ПОД ЗАЩИТОЙ

Во все времена люди старались оградить себя и близких от болезней, наговоров, дурного глаза и душевной тревоги, а дом — от негативной энергии и зависти. И в большинстве своем делали это с помощью оберегов. Наши предки относились к ним очень серьезно и вкладывали в их изготовление всю свою силу и веру. Верить или не верить в подобные вещи — решать вам. Но инструкцию по энергетической защите не помешает иметь под рукой. Как ее получить?

УСЛОВИЯ АКЦИИ

1 Подписаться на «Народный доктор» и «Давление в норме 120/80» на 2-е полугодие.

2 Оправить в редакцию до 1 июля ксерокопии подписных абонементов (в том числе электронной подписки, если вы выбрали ее), а также конверт с маркой и обратным адресом.

Все выполнившие условия акции получат в подарок выпуск «Домашней энциклопедии здоровья» — **«Ваш личный защитник: обереги на здоровье, удачу, богатство».**

ВНИМАНИЕ!

Конверт ОБЯЗАТЕЛЬНО должен быть **формата А5** (это важно!), иначе мы не сможем выслать вам подарок. А также подписан в правильном порядке: ФИО; название улицы, номер дома, корпуса, квартиры; название населенного пункта, района, области, индекс.

АДРЕСА ДЛЯ ПИСЕМ:

РФ: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, «Народный доктор», с пометкой «Под защитой».

РБ: 212030, г. Могилев, ул. Первомайская, 42, «Народный доктор» с пометкой «Под защитой».

ВЫГОДНЫЕ ПОЛУГОДОВЫЕ ИНДЕКСЫ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР»
П1203 «Почта России»,
80122 «Почта Крыма».

«ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ 20/80»
ПР502 «Почта России»,
61070 «Почта Крыма»

На сайте toloka24.ru можно подписаться СО СКИДКОЙ 15% по промокоду ЛЕТО23

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ БЕЛАРУСИ

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР»
01170
«ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ 20/80»
75054

На сайте toloka24.by можно подписаться СО СКИДКОЙ 10% по промокоду ПОДПИСКА

Подарок будет отправлен выполнившим условия акции не позднее **15 сентября.**

Организатор акции в России: ООО «Издательский дом «Толока» (Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а); ИНН: 6730043329, ОГРН 1026701445210).

ООО «Издательский дом «Толока», УНП 192173221

Реклама

Музыкальное снотворное

Однажды, ворочаясь в постели от бессонницы, я вспомнил, как когда-то укладывал детей спать. Садился возле кроватки и пел колыбельные — хотя это было скорее тихое мычание. Но ведь засыпали! Вот я и подумал, а не спеть ли теперь… для себя? Не вслух, конечно, — мысленно. Попробовал — работает!

В моей «фонотеке» несколько песен: «Степь да степь кругом», «Гори, гори, моя звезда», «По диким степям Забайкалья», иногда «Спят усталые игрушки». Поначалу доходило до трех исполнений на бис. Со временем для сна стало хватать двух, а потом и одного «концерта». Другого снотворного мне и не надо!

Александр СТУПНИКОВ, г. Воронеж

КТО РАНО ВСТАЕТ...

Давным-давно большинство людей жили в деревнях и селах, занимаясь земледелием и животноводством.

У того, кто не следовал природным ритмам, просыпался поздно и поздно засыпал, хозяйство было в упадке. А те, кто вставали с петухами, имели больше. Взять хотя бы утреннюю дойку: самая обильная молокоотдача у коровы — примерно в 4:30 утра.

Получается, такой режим дня для человека естественен, заложен самой природой. И мы должны ему следовать, чтобы оставаться бодрыми, здоровыми, успешными людьми.

Ученые подтверждают, что подъем в раннее время (четыре-пять часов) стимулирует работу мозга, запускает организм. Утром происходит и выработка гормонов радости.

Но как быть счастливым, вылезая из-под теплого одеяла в четыре утра?.. Я беру пример с жителей восточных стран (японцев, индийцев и других) и монахов. Они традиционно встают очень рано и используют это драгоценное время для медитаций, гимнастики, подготовки к новому дню и других полезных дел. И живут долго, сохраняя до глубокой старости позитивный душевный настрой.

С тех пор как стала рано вставать, жизнь изменилась. Прошла депрессия, я стала все успевать. И даже лучше выглядеть, ведь появилось время на утреннюю гимнастику.

Определенно, в раннем подъеме и отходе ко сну до десяти вечера что-то есть. Теперь просыпаюсь на рассвете, слышу пение птиц, вижу утреннюю зарю, наслаждаюсь первыми лучами солнца. И это заряжает счастьем на целый день!

> **Хотите быть здоровыми и в хорошем настроении? Попробуйте рано вставать!**

Дарья ВИЛКОВА, Костромская обл.

Кому из нас в детстве не лечили кашель медицинскими банками? Если они у вас остались с тех времен, то могут пригодиться и сейчас. Только уже по другому поводу.

Лекари из прошлого

Оказывается, ставя их на шейно-воротниковую зону, можно добиться снижения артериального давления.

Правила

- Обязательно предварительно смазывать кожу массажным или оливковым маслом.
- Ставить банки до появления синяка (не более десяти минут), затем перемещать.
- Можно воздействовать на зону вдоль позвоночника и на область крестца и ягодиц.
- Процедуру выполнять раз в два-три дня или по мере рассасывания синяков.

Техника выполнения

Поставить банку (лучше силиконовую) на обильно смазанную маслом кожу и водить от нижнего края воротниковой зоны вверх.

Сначала проработать одну сторону, затем — другую.

Олег НОСОВ, реабилитолог, г. Москва

ЧАСТЫЕ ПОХОДЫ В ТУАЛЕТ — ПАТОЛОГИЯ?

Я гипертоник, принимаю препараты для снижения давления, в том числе мочегонный. Хожу в туалет чаще, чем раньше (до приема лекарств). Стоит ли мне беспокоиться по этому поводу?

Светлана, г. Гомель

Отвечает кардиолог Алексей Иванович СМИРНОВ (г. Смоленск)

Объем поступившей жидкости в организм за сутки должен быть равен объему выделенной. В норме количество мочеиспусканий не должно превышать четырех-пяти раз в сутки.

Но есть исключения. Учащенное мочеиспускание не является патологией, если наблюдается:

- при приеме мочегонных препаратов или других лекарств, у которых побочный мочегонный эффект (это как раз случай читательницы);
- при длительном нахождении в холоде или при перепаде температуры с теплой на холодную (например, во время купания в водоеме или бассейне). В этих случаях происходит расширение сосудов, которое вызывает усиление притока крови к мочевым путям;
- при сильном волнении;
- после потребления чая, кофе, некоторых травяных чаев и продуктов питания (арбуз, ягоды и др.). Они обладают мочегонным эффектом;
- во время беременности (особенно в третьем триместре), когда увеличенная матка давит на мочевой пузырь;
- если рекомендовано пить в сутки не менее двух-трех литров воды.

Высокое давление: спасет тепло, а не холод

При резком повышении давления попробуйте положить на низ живота полотенце, смоченное в холодной воде. Это заставит кровь отлить от сердца. Я всегда так делаю при скачках АД.

Валентина ГОРБАЧЕВА, Климовичский р-н

Комментирует фитотерапевт, доктор химических наук Дина Павловна БАЛЯСОВА (г. Москва)

При резком повышении артериального давления, как правило, усиливается чувствительность к изменениям температуры.

Прикосновение к телу холодного предмета способно вызвать даже болевые ощущения. Поэтому прикладывать мокрое полотенце к животу категорически не рекомендую, так как это может спровоцировать спазм кровеносных сосудов с нежелательными последствиями.

Холод опасен еще и тем, что может пробудить или усугубить воспалительный процесс в почках, в придатках матки у женщин или в предстательной железе у мужчин. И вообще, при повышении артериального давления гипертонику помогает не холод, а тепло. Эффективна горячая еда (картофельное пюре или каша) и питье, особенно некрепкий чай с лимоном, заваривать который нужно всего две-три минуты. После такой трапезы кровь приливает к органам пищеварения, и давление стабилизируется.

Способствуют снижению АД и горячие ножные ванны. Следует опустить ноги (до косточки) в таз с горячей водой на пару минут. Иногда просто мытье посуды в горячей воде помогает снизить показатели на тонометре. Механизм в этом случае такой: под воздействием высокой температуры кровеносные сосуды в ступнях или ладонях расширяются, кровь приливает к ногам, рукам, и давление немного идет на спад.

> **А в случае с холодным (мокрым) полотенцем, наоборот, происходит сужение сосудов внизу живота, и оттока крови нет.**

ВЕРИТЬ ЛИ КАРДИОГРАММЕ НА «УМНЫХ» ЧАСАХ?

В интересное время мы живем — здоровью уделяют внимание даже современные гаджеты. Чего только нам не предлагают производители умной техники: зафиксировать содержание кислорода в крови, оценить качество сна, измерить температуру тела и даже посчитать процентное соотношение массы мышц, жира и костных тканей. Но фитнес-браслеты и смарт-часы — это пустяки по сравнению с гаджетами, умеющими снимать ЭКГ. И вроде бы радостно, что здоровье у нас в почете. Но верить ли этим показаниям? Разбираемся в этом вопросе вместе с кардиологом Аллой Сергеевной ДЕМИДОВОЙ (г. Москва).

1 Первый вопрос, на который нужно ответить: для чего? Для чего вам нужны показатели электрокардиограммы? Если для профилактического осмотра, то, на мой взгляд, оправданно посетить поликлинику один раз и пройти обследование на медицинском аппарате с последующей расшифровкой показателей специалистом. Так вы точно будете знать, есть ли у вас какие-то проблемы или нет. Если кардиограмма вам нужна потому, что вы сердечник, то тем более стоит снимать ЭКГ в условиях медицинского учреждения, чтобы не пропустить отклонения в показателях и иметь возможность наблюдать динамику. Если же у вас есть жалобы, то без консультации врача не обойтись точно. А расшифровывать ЭКГ с часов не станет ни один доктор.

2 Второй вопрос — разбираетесь ли вы в расшифровке ЭКГ?

Кардиограммы записываются с разной скоростью: 25 мс и 50 мс. Если ее не знать, то можно неверно интерпретировать показатели.

Вы понимаете, что показывают зубцы и какими они должны быть? Вы можете описать их продолжительность, величину и глубину? Это должен делать только врач, потому что даже аппараты с расшифровкой в медучреждениях делают это неточно примерно в 60% случаев. И в них, и в гаджетах заложены четкие границы нормы и отклонений. А в жизни все вариабельно.

Изменения на кардиограмме могут быть для вас абсолютно незначимы, неинформативны, могут ни на что не влиять, а могут появится после чего-то, а потом уйти. Чтобы все это понимать, нужен архив данных, то есть прошлые ЭКГ. Вполне допустимо, что ЭКГ на часах покажет какие-то очень серьезные и грубые нарушения в работе сердца. Но опять же, простой пример: при блокаде левой ножки картинка очень похожа на показатели инфаркта. Что из этого выберет умный аппарат?

3 Третий вопрос — погрешность показаний датчиков. Некоторые производители утверждают, что совсем низкая — около 2%. Это очень мало, а потому подозрительно.

Вывод один: верить показателям точно не стоит, паниковать нельзя, даже если часы кричат о страшном. А вот пройти обследование у кардиолога при жалобах обязательно.

БЛЮДА БЕЗ СОЛИ

Соль важна и полезна для организма человека, но только в ограниченных количествах. Особенно если речь идет о людях с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Именно поэтому кардиологи советуют не убрать соль из рациона, а значительно ограничить. Чтобы это сделать грамотно, но без суеты (подсчетов, измерений и др.), нужно научиться готовить без соли те блюда, где без нее можно обойтись без потери качества. Рецепты повара Нины Павловны МАШКОВОЙ (г. Минск) именно такие.

Салат с шампиньонами и сыром

Ингредиенты:
- 150 г листьев салата;
- четыре крупных отваренных шампиньона;
- авокадо;
- 150 г сыра фета (или фетаки);
- два зубчика чеснока;
- половинка лимона;
- 100 мл оливкового масла (или подсолнечного);
- 0,5 ч.л. черного перца.

Время приготовления: 20 минут.
Количество порций: четыре.
Энергетическая ценность порции (100 г) — 208 ккал.

Салат можно измельчить, а можно оставить листья целыми. Выложить ими дно салатника. Авокадо разрезать пополам, очистить от кожуры, вынуть косточку, мякоть мелко нарезать, сбрызнуть соком лимона. Шампиньоны нарезать тонкими пластинами, ножки отрезать. Чеснок очистить и мелко нарезать или пропустить через чесночницу. Сыр поломать руками на произвольные кусочки. Все ингредиенты смешать, поперчить, заправить маслом и оставшимся соком лимона. Можно добавить оливки или маслины.

Чизкейк с редисом

Ингредиенты:
- 200 г сливочного сыра;
- 50 г хлеба;
- четыре крупные редиски;
- зубчик чеснока;
- 2 ст.л. оливкового майонеза;
- пучок петрушки.

Время приготовления: 30 минут.
Количество порций: две.
Энергетическая ценность порции (100 г) — 245 ккал.

Вырезать из ломтика хлеба круг (это будет основа для блюда). Смешать сыр с майонезом, добавить мелко нарезанный чеснок, можно измельченный зеленый лук. Массу слегка взбить миксером и выложить на хлеб (можно использовать разъемную форму малого диаметра). Убрать в холодильник на два-три часа. Затем достать, снять форму и украсить сверху кружочками редиса. Готово!

Бананово-огуречный десерт

Ингредиенты:
- три банана;
- молодой огурец (сладкий, с тонкой кожурой).

Время приготовления: десять минут.
Количество порций: две.
Энергетическая ценность порции (100 г) — 75 ккал.

Нарезать бананы (без кожуры) и огурец кружочками, поместить в морозильную камеру на четыре часа. Затем достать и измельчить в блендере до состояния пюре, взбить миксером.
Верх украсить ягодами, орешками или кунжутным семенем.
Подавать сразу же.

Мой эксперимент, или Десять тысяч шагов

Прошлой весной я решила прислушаться к советам большинства врачей и поставила цель — проходить десять тысяч шагов в день. До этого удавалось только по пять-шесть тысяч. Казалось бы, что проще — выходи на улицу и шагай. Но я городская пенсионерка, на работу не хожу, приусадебного участка не имею, дети и внуки живут в соседнем доме. Поэтому реализовать задуманное было не так-то просто.

Самое сложное, с чем мне пришлось бороться, — **лень.** Особенно сильно она проявляется в дни непогоды. Если нет никаких дел вне дома, то в дождь начинаешь себя жалеть и никуда не идешь. И мне приходилось буквально заставлять себя выходить на прогулки.

Вторая проблема, которая формировалась годами, — **научиться просто гулять.** Не спешить за покупками в магазин, не бежать на работу, не торопиться на остановку, а просто бесцельно гулять, дышать свежим воздухом, наслаждаться пением птиц. Вот на седьмом десятке я стала постигать это умение.

Третья проблема — **место для прогулок.** Я живу в центре большого города, где все масштабно: много высоток, магистраль, несколько торговых центров. О парках приходится только мечтать. Поэтому я выбрала школьные стадионы. Они далеко от автомобильной трассы, огромные по площади, оснащены уличным спортивным оборудованием.

> **Реализовать план мне помогли муж и мой младший внук — они ходили на прогулки со мной. Польза двойная: помощь детям, общение с младшим поколением нашей семьи, приобщение супруга к ходьбе.**

Столкнулась я с еще одной проблемой — после первых занятий очень **болели ноги.** Тогда я решила, что взяла на себя непосильную нагрузку. И стала прогуливаться через день, давая ногам отдых. Но однажды привычные туфли сменила на кеды из натуральных материалов с ортопедической стелькой и поняла, что ноги почти не устали. Продолжила прогулки в специальной обуви — и проблема ушла.

Для выполнения нормы в самом начале занятий мне требовалось два часа. Через три месяца — не больше полутора. Сейчас я ставлю задачу ходить в быстром темпе. Надеюсь, что на преодоление десяти тысяч шагов буду тратить еще меньше времени.

В марте исполнился год моему эксперименту. И я решила проанализировать изменения в организме. Они есть!

- Я стала лучше спать. Качество сна фиксируют «умные» часы: быстрота засыпания, количество просыпаний, процент глубокого сна. Все эти показатели улучшились в два раза.
- Пройти за день десять тысяч шагов для меня сейчас не проблема. Выдерживаю и 13-15 тысяч! Ноги не болят, мышцы не ноют.
- Я смогла расстаться с пятью лишними килограммами, и это не предел.

А из бонусов — мы стали с внуком лучшими друзьями. А значит, эксперимент того стоил!

Алла ВИКТОРОВА, г. Санкт-Петербург

Лето — самое подходящее время для редис-диеты. В 100 г этого овоща содержится всего 13-15 килокалорий. И очень много полезных веществ. Продолжительность диеты — не дольше недели. Через десять дней повторить. Особенность питания: к обычному рациону добавить салат с редисом в обед и вместо ужина. Ограничить соль, исключить сахар и мучные изделия. Пить воду и зеленый чай, сколько захочется.

Салат с редисом вместо ужина

Плюсы

- Редис-диете не сопутствует чувство голода.
- Минеральные соли в составе редиса способствуют укреплению иммунной системы, что немаловажно при похудении.
- В результате такой диеты улучшается кроветворение, регенерация тканей, укрепляется костная система.
- Витамины группы В, которые есть в редисе, положительно влияют на сердечно-сосудистую и пищеварительную системы.
- Большой процент клетчатки в редисе способствует выведению шлаков, токсинов и «плохого» холестерина.
- Кроме того, овощ ускоряет обменные процессы, не позволяя жиру откладываться в проблемных зонах.
- На редис-диете можно сбросить до пяти килограммов за месяц.

Минусы

- Горчичное масло, содержащееся в редисе, может спровоцировать обострение хронических заболеваний желудка, двенадцатиперстной кишки, поджелудочной железы.
- Диета противопоказана людям, имеющим серьезные проблемы с сердечно-сосудистой системой и заболевания щитовидной железы.
- В день можно съедать не больше 200 г редиски, а для кого-то этого может быть маловато.

Рецепты салатов

С морковью. Нарезать редис и морковь соломкой или натереть на крупной терке. Заправить растительным маслом, немного посолить. Можно добавить кислое яблоко.

С творогом. Измельчить десять редисок, два сладких перца, зелень петрушки. Смешать с 5 ст.л. творога и 1 ст.л. молока. Подсолить, заправить маслом.

С помидорами. Нарезать три средних помидора, пять крупных редисок, луковицу, пучок зелени петрушки. Смешать и заправить 3 ст.л. сметаны или 1 ст.л. масла. Посолить и поперчить по вкусу.

Елена КАРПОВА, диетолог, г. Москва

И ботва сгодится!

Урожай редиса на даче снимаю с весны до самой осени. Как водится, корешки — в салат, а вершки выбрасываю. Соседка говорит, что, если добавлять в салаты и зелень, можно похудеть. Так ли это?

Ольга СВЕТЛОВА, г. Бобруйск

Отвечает нутрициолог Татьяна Степановна КОРНЕЕВА (г. Москва)

Ботва редиса прекрасно подходит для похудения, потому что низкокалорийна. Она улучшает пищеварение, ускоряет сжигание жиров.

Большое содержание в листьях клетчатки и белков способствует быстрому насыщению и длительному сохранению этого ощущения.

Зелень можно добавлять не только в салаты, но и в супы, соусы, мясные блюда.

В отличие от редис-диеты, система питания с ботвой менее жесткая. Достаточно два-три раза в неделю в течение месяца есть на ужин разгрузочный салат, чтобы сбросить около 5 кг.

Готовить так: смешать в равных частях редис с ботвой, огурцы, помидоры, добавить зелень петрушки и сельдерея, соль по вкусу, заправить нерафинированным оливковым маслом.

Противопоказания: перенесенный инфаркт, заболевания ЖКТ (язва желудка, гастрит, колит), печени, почек, поджелудочной железы и желчного пузыря.

БЕЗ авокадо, киноа и форели

За год (с весны 2022 года до весны 2023) я похудела на 8 кг без особого труда. Я имею в виду — без спортивного зала с тренажерами, без подсчета калорий и резких ограничений по питанию. Мои правила были просты: вообще отказалась от общественного транспорта, утро начинала со стакана воды, ела четыре раза в день, половину тарелки во все приемы пищи составляли овощи. У меня не было срывов, тяжелейшего голода и депрессии. Но описывать подробно свое меню я не стану — каждый его подбирает под себя. Остановлюсь лишь на одной, но очень важной детали: набор продуктов.

Начиная свой путь к идеальному весу, я изучила массу литературы, дважды записывалась на марафоны, обращалась к дорогим диетологам. Но везде звучала рекомендация: в рационе должны быть восемь продуктов, без которых невозможно обойтись. А в списке — киноа, семена чиа, авокадо, кокосовое молоко, шпинат, форель, чечевица и масло гхи. Положа руку на сердце, не представляю, где все это брать, а главное — где на все это брать средства. Поэтому все источники, которые давали такие рекомендации, я отметала. И со временем составила реальный список продуктов, которые должны быть в холодильнике у худеющего человека.

Куриное филе

Почти все диеты это мясо разрешают. Оно является диетическим, богато белком. Но чтобы филе не надоело, его нужно научиться готовить по-разному. Я даже жарю без масла на сковороде с антипригарным покрытием.

Творог и яйца

Признаюсь — не люблю творог. Не могу себя заставить его есть. Но сырники и запеканки с ложечкой сметаны или варенья — то что нужно! Сытно, вкусно и полезно.

А яйца могу есть хоть каждый день. Всегда в холодильнике есть отварные — очень помогают справиться с приступом вечернего голода. Яйцо + огурец = суперперекус. Обязательно готовлю омлет с горошком или кукурузой.

Рыба

Покупаю минтай, камбалу и хек. Реже — скумбрию. Всю рыбу запекаю в духовке с травами и овощами.

Овощи

Летом с этим просто: местных свежих овощей — хоть тоннами ешь. На зиму морожу овощные смеси. Готовлю много блюд из капусты, моркови, свеклы.

Макароны

Варю раз-два в неделю спагетти из твердых сортов пшеницы. Могу есть без мяса.

Крупы

Готовлю гречку, рис и перловку.

Я не любитель новых вкусов и экспериментов с продуктами. Поэтому не считаю, что ныне модные продукты должны занять все полки на моей кухне. Я смогла обойтись без них и добиться неплохого результата. Главное — есть разнообразную пищу. А из моего списка продуктов можно готовить месяц и ни разу не повториться!

Алина СМИРНОВА, г. Барнаул

Про вред жирного мяса и жирных молочных продуктов, думаю, знает каждый. А в фастфуде, чипсах, гамбургерах, картофеле фри, содержащих трансжиры, получается взрывной коктейль, который запросто может уложить на лопатки даже самого здорового человека. Но есть продукты, которые для сердца просто незаменимы.

СЕРДЕЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Жирная рыба

1 Вы не ослышались — именно жирная. И если жирное мясо сердцу противопоказано, то рыба (форель и семга) — лучшие источники незаменимых жирных кислот. Считается, что два-три рыбных блюда в неделю снижают риск инфаркта на треть! Даже селедка в банке принесет больше пользы, чем кусочек сочного стейка. Но не стоит забывать, что сильно просоленная рыба, да еще с пивом, пользы сердцу не принесет, а наоборот: задержит воду в тканях, нагрузит почки и повысит артериальное давление.

«Сердечные» ягоды

2 Это вишня, черешня. Они богаты глюкозой, необходимой сердечной мышце, и пектинами, которые выводят из организма «лишний» холестерин. Также в ягодах содержится вещество, препятствующее тромбообразованию. Полезны для сердца клюква и черника. Ешьте и курагу, бананы ежедневно — они богаты калием и антиоксидантами.

Овсянка

3 В каше есть клетчатка, которая выводит из организма «лишний» холестерин.

Орехи

4 Грецкие, кедровые, миндаль содержат большое количество незаменимых жирных кислот, необходимых для нормальной работы сердца. Но надо помнить о том, что орехи очень калорийны, людям с избыточной массой тела стоит ограничить их потребление до 30 г (это пять-семь штук грецких).

Оливковое масло

5 Считается, что жители Средиземноморья умирают от инфаркта реже своих европейских соседей. Ученые связывают это как раз с употреблением в пищу оливкого масла (еще больше аргументов в пользу оливкового масла мы писали в прошлом номере. — *Ред.*).

Тамаз ГАГЛОШВИЛИ, кардиолог, г. Москва

СТОЛ ЗАКАЗОВ

Домашняя энциклопедия здоровья

- Дневник диабетика
- Настольная книга гипертоника
- Школа самомассажа
- Онкология — не приговор
- Лечит слово, вода и молитва
- Порча и сглаз: реальные истории исцеления
- Снижаем сахар и холестерин
- Ваш личный защитник: обереги на здоровье, удачу, богатство
- Психосоматика: все болезни из головы
- Здоровые сосуды — здоровое сердце
- Всемогущие травы от 100 болезней
- Мужское здоровье: просто о главном
- Реальные истории излечения у святых мест
- Целебные заготовки от «Народного доктора»
- Японские секреты долголетия: как прожить до 100 лет?
- Ключ к здоровью: уникальная методика преодоления стресса от Хасая Алиева

Спецвыпуск Народный доктор

- Сохраним сосуды здоровыми. 100 советов и рецептов
- Жизнь после инсульта
- Мумие исцелит и омолодит
- Тесты для здоровья

Напоминаем, что также можно заказать **ПОДБОРКИ РЕЦЕПТОВ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ.**

Перечень и цены спрашивайте по телефону в Смоленске: (8-4812) 64-75-65, Моб.: +7 915 644 43 91.

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ВЫПУСКИ ИЗДАНИЙ

- **«Домашняя энциклопедия здоровья»** (цена одного экземпляра — **93 руб.**),
- **«Народный доктор. Спецвыпуск»** (цена одного экземпляра — **89 руб.**),
- подборки рецептов,

перечислите почтовым переводом нужную сумму на адрес:

ООО «ИД «Толока»,
214000, РФ, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а
Р/с 40702810059020005842
Отделение № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск.
К/с 30101810000000000632,
БИК 046614632, ИНН 6730043329, КПП 673001001

Денежные средства необходимо переводить только на расчетный счет ООО «ИД «Толока»!

На бланке почтового перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название нужного издания или подборки, полные домашний адрес и ФИО.

«Давление в норме 120/80» 16+
№ 6 (49), 20 июня 2023 г.
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-75235 от 07.03.2019 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
Главный редактор **ЯЛОВА М. В.**
Учредитель и издатель:
ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
Адрес редакции:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
E-mail: ru@toloka.com
Для писем:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com; e-mail: ru@toloka.com, dvn@toloka.com
Подписные индексы (ежемесячные):
ПР501 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»
61089 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»
Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80,
тел./факс (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com
По вопросам доставки и качества изданий: тел. (4812) 64-75-47
Свободная цена
Подписано в печать 08.06.2023 г. в 15:00
Тираж 32 000 экз.
Отпечатан в типографии ООО «Возрождение», Российская Федерация, 214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1
Отдел рекламы в Москве:
тел. 8 (495) 662-92-18
E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель. Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя. Редакция оставляет за собой право редактировать материалы. Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии. За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией. Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж. Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

Фото: shutterstock.com
Издается с июня 2019 года
Выходит один раз в месяц

Следующий номер выйдет 18 июля 2023 года

Подписаться можно с любого месяца по индексу ПР501

Скидка 15% по промокоду ЛЕТО23 при подписке на сайте toloka24.ru

Сегодня вышли

«Цветок» • «Делаем сами» • «Волшебный» • «Домашний» • «Народный доктор» • «Золотые рецепты наших читателей» • «Садовод и огородник» • «Счастливая и красивая» • «Сваты» • «Сваты на пенсии» • «Сваты на кухне» • «Сваты на даче» • «Саша и Маша: 1000 приключений» • «Наша кухня. Выпечка» • «Наша кухня. Салаты и закуски» • «Сваты. Сканворды» • «Хит сезона: вязание из трикотажа»

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону **(4812) 64–75–47** или напишите на электронную почту: **ru@toloka.com.** Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам!

Узнайте свой биологический возраст

Нередко можно услышать фразу: «Ощущаю себя на 18». И это здорово, если произносящему за 50! Это значит, что человек чувствует себя хорошо, полон сил и энергии, а его биологический возраст не совпадает с реальным. Вы тоже можете узнать свой биологический возраст, пройдя простой тест.

Между блоками заданий делайте 10–15 минутные перерывы

1 Поднимитесь пешком на четвертый этаж со скоростью, которая вам под силу, но без отдыха. Затем измерьте пульс.

Результаты (ударов в минуту):

- ☐ 106 — 20 лет;
- ☐ 108 — 30 лет;
- ☐ 112 — 35 лет;
- ☐ 116 — 40 лет;
- ☐ 120 — 45 лет;
- ☐ 122 — 50 лет.

Если пульс выше, то каждые его +2 единицы приравниваются к +5 годам (например, 124 — 55 лет, 126 — 60 лет и т.д.).

2 Измерьте сантиметровой лентой окружность голени. Полученный показатель в сантиметрах умножьте на 100, а затем разделите на объем талии.

Результаты:

- ☐ 52 — 20 лет;
- ☐ 50 — 30 лет;
- ☐ 49 — 35 лет;
- ☐ 48 — 40 лет.

Если полученное число меньше, то каждое снижение на один балл — это плюс пять лет (например, 47 — это 45 лет, 46 — 50 лет и т.д.).

3 Выполните приседания столько раз, сколько вам под силу, без перерыва.

Результаты:

- ☐ 110 раз и более — 20 лет;
- ☐ 100 раз — 30 лет;
- ☐ 95 раз — 35 лет;
- ☐ 90 раз — 40 лет;
- ☐ 85 раз — 45 лет;
- ☐ 80 раз — 50 лет;
- ☐ 70 раз — 55 лет;
- ☐ менее 50 раз — вам 60 лет и даже больше.

После выполнения заданий сложите все полученные цифры и разделите сумму на 5. Это и будет ваш биологический возраст.

Важно! Тест дает приблизительную оценку. Если у вас получился плохой результат — не паникуйте. Возможно, прямо сейчас вы не в лучшей форме. Более того, на этот параметр влияет степень усталости: в начале и в конце рабочей недели показатели разные. Но если вам 20, а показатели на 60, то, видимо, пришла пора узнать о своем здоровье больше, сдав анализы и пройдя необходимые обследования.

Татьяна НОВИКОВА, валеолог, г. Гомель

4 Сядьте удобно, включите секундомер и задержите дыхание на столько, сколько вы сможете.

Результаты:

- ☐ 50 секунд — 20 лет;
- ☐ 45 секунд — 30 лет;
- ☐ 42 секунды — 35 лет;
- ☐ 40 секунд — 40 лет;
- ☐ 37 секунд — 45 лет;
- ☐ 35 секунд — 50 лет;
- ☐ 33 секунды — 55 лет;
- ☐ 30 секунд — вам 60 лет или больше.

5 Включите секундомер, закройте глаза и стойте на одной ноге (вторую поднимите так, чтобы пятка была у колена другой).

Результаты:

- ☐ 40 сек. — 20 лет;
- ☐ 30 сек. — 25 лет;
- ☐ 25 сек. — 30 лет;
- ☐ 20 сек. — 35 лет;
- ☐ 17 сек. — 40 лет;
- ☐ 15 сек. — 45 лет;
- ☐ 12 сек. — 50 лет;
- ☐ 10 сек. — 55 лет;
- ☐ 8 сек. — вам 60 лет и больше.

Нужно только ЗАХОТЕТЬ!

Многие дамы за 50 уверены, что худеть им сложно. Да и не нужно. Мол, обмен веществ замедлен, кожа сильно обвиснет, внешне прибавится десяток лет. К тому же это стресс для организма — неизвестно, как отреагирует. Я тоже в это верила, пока осенью у меня не поселилась мама и не начала свою борьбу за здоровье.

Моей маме 63 года, она очень подвижный и трудолюбивый человек: без дела никогда не сидит. Но вот питание и стрессы прибавили лишних килограммов и два диагноза — гипертонию и сахарный диабет 2-го типа. Весила она тогда 98 кг при росте 165 см, принимала несколько лекарственных препаратов. Сахар держался на отметке 12, а давление — 160/100. Впереди был путь перехода на инсулин и бесконечные госпитализации из-за кризов. Поэтому она решилась на перемены в своей жизни, о которых ей говорили все врачи. И меня на это дело уговорила.

Питание

- Мы безболезненно убрали из своего дома батон, конфеты и печенье. Все это — только по праздникам. А сладости на каждый день готовили сами. Например, домашний мармелад.

В 0,5 ст. воды растворить 0,5 ст. сахара и 50 г желатина, добавить 1 ст.л. измельченных в порошок сухих листьев крапивы. Влить сок 1/4 лимона и 1/4 апельсина, сок любых ягод, добавить ванилин по вкусу. Перемешать, разлить по формочкам. Охладить, вынуть из формы и присыпать сахарной пудрой. Этого объема нам хватало на три дня на двоих.

- Полностью отказались от колбасы и сосисок в пользу мяса курицы, свиного языка, грибов и рыбы. А бутерброды делали с черным хлебом и необычной намазкой. 200 г сырых семечек подсолнечника залить кипятком (чтобы жидкость покрывала на два пальца) и кипятить на малом огне 15 минут. Процедить, переложить в блендер, добавить 2 ч.л. горчицы, пучок укропа, 1 ст.л. лимонного сока, щепотку соли. Взбить. Если получилось густо, разбавить кипяченой водой.
- Майонез заменили растительным маслом или сметаной (кто как любит).
- На завтрак всегда ели кашу без молока и сахара.

Движение

- Поскольку я работаю, выделить время на спортзал так и не смогла. Но каждый вечер (в любую погоду) мы гуляли перед сном. Норму не выхаживали, но по шесть-семь тысяч шагов получалось (у меня больше — из-за дороги на работу и обратно).

ИТОГИ

Вес

- Первые результаты появились только спустя три месяца. Их заметили наши родственники. До этого мы не взвешивались, не измеряли объемы. А тут на радостях решились — удивлению не было предела! Я смогла расстаться с тремя килограммами, а мама — с пятью! Вот вам и замедленный метаболизм.
- Дальше — больше. На сегодняшний день (спустя девять месяцев) наши достижения — повод для гордости: у меня ушло всего 7 кг, а у мамы — 9. Мелочь, скажете вы? Но это не так. Изменить пищевые привычки в таком возрасте — почти невыполнимая задача. Получается, что моя мама — великая труженица со стальным характером.

Здоровье

У мамы сахар очень редко превышает 6, а давление почти всегда 130/80. Она прошла обследования, и врач отменил ей два лекарства, а дозировки других существенно снизил. Прошли головные боли и одышка.

Внешний вид

В первое время вид у мамы был уставшим, а кожа обвисшей. Но она стала усиленно ухаживать за собой — купила специальные кремы для тела, принимала ванны с травами, записалась на массаж. И даже освоила легкий макияж. Полностью убрать неэстетичные моменты не удалось, но здоровье, сияющие глаза и радостная улыбка дороже!

И главный вывод: если очень захотеть, то можно добиться любых результатов. И возраст тому не помеха!

Ольга ЗЕМЦОВА, г. Могилев

Реклама

Я ЗАБЫЛА ПРО СВОИ СУСТАВЫ...

ТЕПЕРЬ Я МОГУ СПАТЬ ЦЕЛУЮ НОЧЬ!

Если вас беспокоят суставы, бессонница, головокружения или проблемы с равновесием – испытайте биомагнитный браслет! Вы сможете вновь обрести силы и подвижность, как госпожа София Викторовна из Нижнего Новгорода.

София В. из Нижнего Новгорода (68 лет) до выхода на пенсию работала воспитателем в детском саду, а сейчас вместе с мужем занимается садоводством на своем участке. Она начала носить биомагнитный браслет три месяца назад. София прекрасно себя чувствует, полна сил и энергии. Опыт использования браслета был удивительным, и госпожа София с радостью согласилась поделиться с нами своей историей.

20 сильных и безопасных неодимовых магнитов – залог длительного положительного эффекта.

Биомагнитный браслет – чудесное изделие. Невозможно описать мое восхищение.

Всю жизнь я была здорова. На работе с детьми я много двигалась, а потом работала в саду. К сожалению, три года назад я повредила колено. Оказалось, что у меня дегенерация левого коленного сустава, который уже не был в хорошем состоянии. В колене начало колоть так сильно, что я не могла нормально ходить. Кроме того, я ощущала постоянную усталость, меня мучили головокружения и тошнота. Хуже всего было во время поездок. Только я входила по ступеням в автобус, как теряла равновесие. Я не видела своих внуков полгода, потому что мы живем далеко. Это было страшно!

Я принимала много лекарств, от которых чувствовала себя еще хуже. Специалист порекомендовал мне попробовать процедуры. Я онемела, когда увидела, что сеанс в магнитной капсуле стоит от пятидесяти до двухсот тысяч рублей! Кто это может себе позволить? Я точно не могла. С тех пор прошло много времени, я выздоровела, но поняла, как важны для нас наши суставы и как хорошо жить без боли. Я задумалась, о том, что можно сделать, чтобы сохранить здоровье.

ТРИ МЕСЯЦА НАЗАД МОЯ ЖИЗНЬ ИЗМЕНИЛАСЬ!

Подруга из Германии прислала мне профессиональный биомагнитный браслет. Успешная новинка, созданная по технологии ученых из Токио.

Я сказала себе: Попробовать же не повредит? Это не обычный браслет. Он оказывает магнитное воздействие, основанное на физических законах и многолетних исследованиях.

Моя жизнь изменилась: я стала носить браслет. Я свободно встаю с кровати. Я не могу в это поверить! Я без проблем могу нагнуться, чтобы завязать ботинки, не испытываю проблем с равновесием. Я выхожу из дома и не боюсь, что упаду на ступенях и сломаю кости. Мой специалист по коленным суставам просто изумлен, глядя на мои здоровые ноги.

Я знаю, что есть такие процедуры. Тело пациента помещается в специальную капсулу на 30 минут, и процедуры необходимо повторять сериями по 10 сеансов. Однако, эти процедуры действуют только тогда, когда вы лежите внутри. А биоактивный браслет окружает вас благотворным магнитным полем все время! Без перерыва!

НАКОНЕЦ, Я ХОРОШО СПЛЮ...

С тех пор, как я протестировала браслет, я ни в коем случае не хотела бы его потерять. Не хочу бегать к специалистам и горстями принимать лекарства. Я счастлива. Помимо этого, я хорошо сплю. Здоровый сон очень важен для меня, потому что каждый день я встаю в 6 утра, выгуливаю собаку, а летом поливаю сад. Без сна это было бы сложно. Я уже не чувствую себя изнуренной и постоянно уставшей.

Я ношу браслет и спокойно сплю всю ночь. У меня все в порядке с удержанием равновесия. Я спокойно переношу поездки в транспорте и в автомобиле, поэтому я регулярно навещаю внуков. Я не боюсь, что мне вдруг станет дурно.

Неважно, какие металлы содержатся в этом браслете. Чтобы он ни содержал, это «что-то» полностью изменило мою жизнь. Я чувствую себя здоровой и полной сил. Начинаю новую главу своей жизни.

Всем своим друзьям и знакомым я повторяю: чтобы убедиться в эффективности браслета, нужно носить его самим. Поэтому я периодически даю браслет на пробу. Некоторые из моих друзей были настроены скептически. Но потом они не хотели его возвращать! Я была счастлива помочь всем этим людям. Вы также можете помочь себе прямо сейчас!

Биомагнитный браслет будет служить вам годами, он прочный, безопасный и действует постоянно. Кроме того, он не теряет эффективность со временем. У вас есть уникальная возможность попробовать его прямо сейчас!

ЛЕТНЯЯ АКЦИЯ

Назовите оператору код **763 20 318**
и получите скидку 70%**

Биомагнитный браслет

Только 1950 рублей вместо ~~6500~~ руб.!

Комплект семейный, 2 браслета
за **3000 руб!**

Код: **763 20 380**
+ почтовые расходы

8 (495) 781-42-14 по обычным тарифам
или 8 (800) 250-77-69 Звонок бесплатный

или отправьте SMS на номер
+7 (925) 007-30-03
Наш сайт: www.betaprotect.ru
Эл. почта: betalaklim@mail.ru

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО "МЕД КОМПЛЕКС", 123557, Москва, Большой Тишинский пер., 43, цок. пом. 8. ОГРН: 1027700528591 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. * Цвет и внешний вид изделия на фотографии может отличаться от цвета и внешнего вида фактического товара, с сохранением качества изделия. Цвет изделия в наличии уточняйте у оператора. Сертификат соответствия № РОСС CN.НХ37.Н06189 **Предложение ограничено наличием товара. Не является медицинским изделием.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ